

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第8号(2014 夏)

朝霞市上内間木498-4
TEL 048-458-2022

夏のメニュー

鰯の梅しそ煮

□ 材 料 (2人分)

鰯	2切れ	100g	大葉	2枚
梅干し	3個	種抜き		
酒	100cc	みりん	大さじ1杯	
水	100cc			

□ 作り方

- (1) 鰯はぜいごを取り、骨を抜き食べやすく切り、熱湯にさっとくぐらせて水に落とし、水気を切る。
- (2) その鰯に種をとって刃叩きした梅干し・酒・水・みりんを加えて鍋に入れ、火にかける。
- (3) (2)の水分がなくなったところで器に盛り付け、刻んだ大葉を飾る。



鰯などの青魚にはDHA・EPAという物質が含まれています。この成分は、血行を促進したり、傷ついた脳の神経細胞を修復したり、生き残った神経細胞の働きを活性化するなどアルツハイマー予防に効果があるといわれています。



山芋とオクラのお味噌汁

□ 材 料 (2人分)

オクラ	2-3本	しいたけ	2-3枚
山芋	2cm	大根	2cm
豆腐	1/2丁	だし汁	400cc
味噌	大さじ1		

□ 作り方

- (1) しいたけは軸を少し残して、4等分に切る。
- (2) オクラは、ガクを削り、3-4切れくらいに乱切りにする。
- (3) 山芋と大根は、7-8mmの賽の目に切る。
- (4) あらかじめとっておいただしをわかし、まず大根としいたけを入れる。大根に8分ほど火が通ったら、山芋を入れる。
- (5) 山芋にさっと火を通すくらいで、豆腐を入れる。豆腐が温まったら、味噌を溶き、オクラを入れる。
- (6) オクラがよい色に変わったら火を止め、出来上がり。



今号は熱中症についての注意点です。

高齢者が熱中症を起こしやすい理由は？

高齢者が熱中症を起こしやすい理由には、以下のような要因があります。

- 体温調節機能の低下
- 発汗機能の低下
- 暑さ、渴きへの感度の低下
- 持病や薬物の服用
- エアコンが苦手
- トイレが近くなるのを嫌がって水分を控える



特に、高齢者は屋内で熱中症を起こしやすい傾向があります。以下の点に気をつけて熱中症を防ぎましょう。

熱中症を防ぐためには

- 室温に注意しましょう
エアコンや扇風機を上手に利用して、暑い場所に長時間いることは避けるようにしましょう。
- 外出するときは直射日光を避けましょう。
高温多湿、無風、日差しが強い日は注意が必要です。外出するときは炎天下を避け、薄い色の帽子をかぶると効果的です。
- こまめに水分補給をしましょう。
のどの渴きを感じなくてもこまめに水分をとりましょう。
お茶やジュース、スポーツドリンクでOKです。寝ている間に熱中症になることもありますので、寝る前にもコップ1杯の水を飲みましょう。
- 気温・気候に注意
外出前には、テレビやラジオの天気予報で「熱中症指数」を確認するとよいでしょう。



～お知らせ～

4月から以下のように担当が変更になっております。

新任・青木 正茂 ← 旧担当・山田 盤

新任・佐々木 知子 ← 旧担当・増田 千里

今後ともよろしくお願いいたします。